

Le thym: l'épice qui guérit

Tout le monde connaît le goût typique du thym. Unique en cuisine, imbattable comme plante médicinale. Une plante aux multiples vertus à utiliser chez soi.

Le mot thym est dérivé du grec «thymos» qui signifie notamment courage et force. Il est connu dans le monde entier. En Italie, des guerriers plongeaient leur corps meurtri dans un bain d'herbes, la tisane aidait les héros écossais à avoir plus de courage et à retrouver des forces, les demoiselles brodaient des herbes séchées sur les vêtements des chevaliers pour les protéger et, en Egypte Ancienne, c'était un honneur d'être embaumé avec du thym. Le thym a effectivement ces domaines d'application et bien d'autres encore. Un des plus importants est son effet germicide. Ce n'est pas pour rien qu'il est appelé antibiotique des pauvres. Une possibilité naturelle et abordable d'affronter les bactéries et les virus. Aujourd'hui encore.

Soulagement en cas de refroidissements

Le thym est avant tout connu comme remède contre la toux. Il peut être efficace en particulier si le mucus n'est pas suffi-

samment fluide et s'il y a des spasmes bronchiques. On peut le prendre en tisanes, gouttes, inhalations, pommades ou encore en bains. Les huiles essentielles qu'il contient aident à fluidifier les sécrétions tenaces. En outre, elles freinent la propagation des germes pathogènes ce qui favorise la guérison. Les inhalations ou les bains contre les refroidissements sont particulièrement appréciés. Pour les petits enfants de moins d'un an, il vaut mieux mettre de la crème sur les pieds que sur la poitrine et le dos. C'est efficace sans provoquer des problèmes respiratoires.

Bien respecter le dosage pour les inhalations. Un excès d'huiles essentielles peut provoquer des spasmes bronchiques. Et c'est précisément ce que nous voulons éviter avec le thym.

Bon pour le corps et l'esprit

Grâce à un effet stimulant sur la circulation sanguine, le thym aide aussi les générations plus âgées en cas de raideurs dans les articulations et les muscles. Il stimule et rend plus mobile. Il est possible, si on le peut et le souhaite, de l'utiliser en bain. Sinon, on peut l'utiliser ponctuellement en crème.

Ses effets stimulants sur la digestion et son influence sur le psychisme sont moins connus. Ses huiles essentielles n'aident pas seulement à dilater les voies respiratoires, elles peuvent aussi débloquer les blocages psychologiques et clarifier les idées.

En cas de troubles digestifs, il est toutefois recommandé d'utiliser le thym en association avec d'autres substances. Selon les problèmes, il est possible de composer un mélange à partir de teintures.

Observer les restrictions

Même si le thym offre de grands services en tant que plante médicinale, il s'agit de respecter certains points. Le rapport avec les huiles essentielles, en particulier, exige du doigté. Quelques gouttes dans un diffuseur suffisent déjà; en mettre plus, c'est risquer une irritation des voies respiratoires. Chez les petits enfants, il s'agit absolument de rester loin du visage, sinon, il y a un risque de troubles respiratoires spasmodiques.

La prudence est également de mise quand on l'utilise en bain. Les personnes qui souffrent d'hypertension feraient mieux d'y renoncer. Il en va de même en cas de refroidissement accompagné de fièvre.

Texte: Claudia Weiss / trad: mh

Illustration: biolib.de



Fiche signalétique

Nom français:
Thym

Nom latin:
Thymus vulgaris

Origine:
Europe centrale et du Sud

Pousse:
dans le monde entier

Effets:
sécrétolytique, bronchospasmolytique, expectorant, hyperémiant, antibactérien

Indications:
bronchite, catarrhe des voies respiratoires